



**INSPIRATIONS- OG
KAMPAGNEKATALOG**

ABC FOR MENTAL SUNDHED

EFTERÅR 2020

INDHOLDSFORTEGNELSE

Fælles fokus på mental sundhed i efteråret 2020	1
Årets tema	1
Uge 41 og Verdens Mentale Sundhedsdag	1
Kommunikation og kampagnematerialer	2
Nogle ting er bare bedre i det fri	2
Film	2
SoMe	2
Plakater	2
Fysiske materialer	3
Kommunikationsstrategi	4
Hjælp til lokal annoncering	4
Inspiration til aktiviteter	4
Etape København – i år virtuelt for hele Danmark	4
Virtuelle løb et hit verden over	4
Online fællessang	5
"Skovbadning"	5
Naturen som arena for sundhedsfremmende indsatser	5
Friluftoplevelser i den danske natur	5
"Nat i naturen" – sov ude	5
Skoleklasser ud i naturen	6
Corona-tilpassede øvelser	6
Natur-tips i kommunen	6
Skovfitness	6
Samtalebobler	7
Samtalemener	7
ABC-fællesskabsstafetter	7
Præsentation og guide fra Slagelse Kommune	7
1 pager om ABC og fællesskabsstafetten	8
Logoer	8
Materialer og skabeloner	9
Depeche	10
Afslutning på Fællesskabsstafetterne	12

Kontakt Psykiatrifonden	12
--------------------------------	-----------

Fælles fokus på mental sundhed i efteråret 2020

I efteråret 2020 sætter vi i ABC-partnerskabet fokus på mental sundhed landet over – gennem aktiviteter, kommunikation og fællesskabsstafetter. Den 10. oktober er det Verdens Mentale Sundhedsdag, så på denne dag og i hele uge 41 sætter vi fokus på mental sundhed gennem både kampagner og aktiviteter – i år med det overordnede tema: Aktiviteter og fællesskaber i det fri. Det handler kort sagt om at få danskerne ud i det grønne. I inspirationskataloget her finder du kampagnematerialer og inspiration til aktiviteter i uge 41 – og derudover til afholdelse af fællesskabsstafetter.

Årets tema

2020 er Naturens år, hvorfor vi har valgt dette som årets tema. Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores mentale sundhed, når vi opholder os i naturen – både i selskab med os selv og andre. Det skyldes blandt andet, at der er gode muligheder for at være nærværende og sanselig i naturen. Hvad end du har lyst til store armbevægelser eller ønsker ro, er rammerne i naturen gode. Du kan holde dig fysisk aktiv ved at løbe eller gå en tur, men du kan også holde dig mentalt aktiv ved at bruge naturen til at finde ro og fordybelse – og måske reflektere over små og store spørgsmål i livet? Og ikke mindst kan du holde dig socialt aktivt ved at være i naturen sammen med andre.

At have det godt, trives og fungere i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund, da det fremmer livskvaliteten og fx modvirker depression og angst. Psykiske lidelser udgør en af de største sygdomsbyrder på verdensplan, og den seneste nationale sundhedsprofil viser en markant forringelse af danskernes mentale sundhed fra 2010 til 2017. Mental sundhed er vigtigt

for os alle sammen uanset alder, køn, uddannelsesniveau eller mental sundhedsstatus. Naturen kan spille en vigtig rolle ift. at fremme mental sundhed, da den appellerer til en bred gruppe af mennesker – almindelige friluftaktiviteter som gåture, hundeluftning og andre aktiviteter i naturen dyrkes af mange danskere uafhængigt af fx uddannelsesniveau eller status.

Natur og friluftaktiviteter har en positiv effekt på fx velvære, ro, nærvær og selvtillid. Og det er velkendt, at natur og friluftsliv er et effektivt redskab i forebyggelse og behandling af mentale sygdomme. Faktisk oplever 84 %, at friluftaktiviteter øger deres psykiske velvære. Så der er god grund til at komme ud i det grønne.

Uge 41 og Verdens Mentale Sundhedsdag

I ABC-partnerskabet har vi de seneste år sat fælles fokus på mental sundhed omkring Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober og hele uge 41. Ambitionen er at have ABC-dagen/ugen som en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor vi sammen markerer vigtigheden af at gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt. ABC-dagen/ugen skal skabe en ramme, hvor frivillige, civilsamfund og kommuner i fællesskab skaber en dag/uge, hvor borgerne inviteres indenfor til nye aktiviteter og fællesskaber. Ved at samle folk om en fælles begivenhed vil vi hjælpe dem til at tage det første skridt mod en konkret handling, der kan styrke deres mentale sundhed.

Kommunikation og kampagnematerialer

Hvert år udarbejder vi fra centralt hold og i samarbejde med studerende fra Danmarks Medie- og Journalisthøjskole en række kampagne- og kommunikationsmaterialer, som kan bruges både online og på print – hvert år tilpasset årets tema. Find tidligere kampagner på www.abcmentalsundhed.dk under ”kampagner” og ”materialer” eller i Filkassen [HER](#)

Nogle ting er bare bedre i det fri

Med dette års kampagnematerialer ønsker vi at inspirere danskerne til at komme ud i det fri. Kampagnepakken består af en række film, SoMe-post og plakater, som kan bruges frit i partnerskabet. Vi hjælper meget gerne med at tilrette versioner til jer med fx lokal tekst eller eget logo. Selve tryk af materialerne foregår lokalt.

Film

Se og download alle film i Filkassen [HER](#)

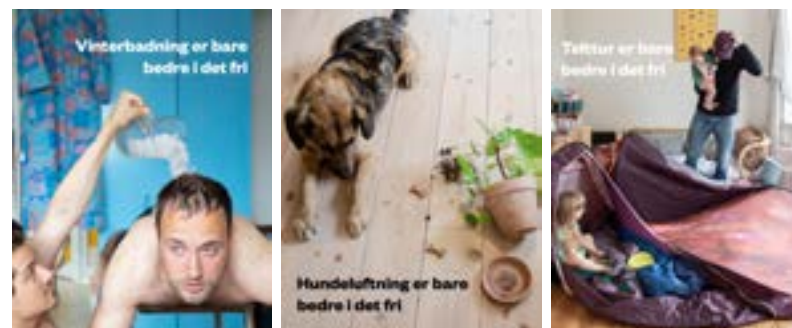


SoMe

Hvert SoMe-post består af to billeder/grafikker. Fx er der et billede, hvor der står ”Bål er bare bedre i det fri” med en

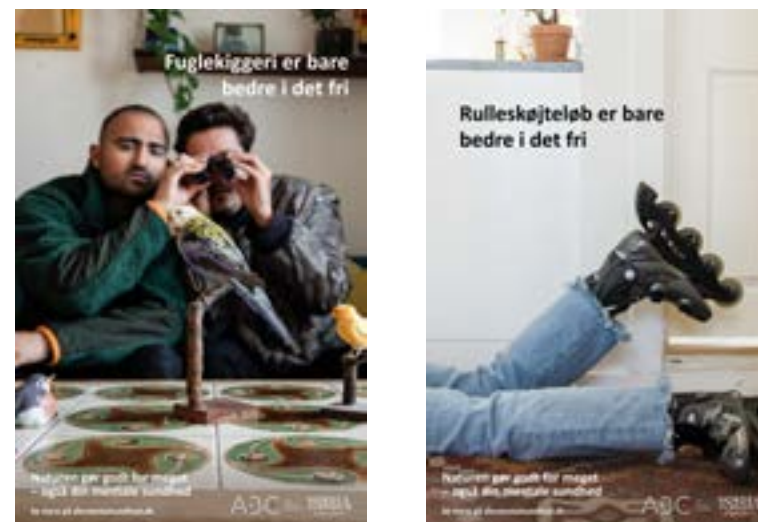
tilhørende grafik, hvor der er en instruktion til, hvordan man laver et godt bål. På den måde kan de to postes sammen, og på Instagram kan man swipe fra et billede til en tilhørende grafik.

Se og download alle SoMe-posts i Filkassen [HER](#)



Plakater

Se og download alle plakater i Filkassen [HER](#)



Fysiske materialer

Som ABC-partner får I adgang til alle ABC-kampagnematerialer, og foruden det er det også muligt at få tilsendt en række fysiske materialer, som er trykt fra centralt hold. Skriv til Psykiatrifonden, hvis I ønsker nogle af følgende materialer tilsendt:

- Balloner i de tre ABC-farver og med logoer
- ABC-nip nappere til voksne
- ABC-nip nappere til børn
- Plakat med ABC's ABC
- Postkort med ABC's ABC
- Folder om ABC for mental sundhed
- Folder om den gode velkomst



Se mere på www.abcmamentalsundhed.dk under "materialer"
Og print fx selv [HER](#)

Kommunikationsstrategi

I kan med fordel lave en kommunikationsstrategi for ABC-dagen/ugen hos jer. Vi hjælper gerne i Psykiatrifonden, men I kan med fordel bruge jeres egen kommunikationsafdeling. Overvej i den forbindelse:

- Hvordan skaber I opmærksomhed omkring jeres aktivitet? Kanaler, initiativer osv.?
- Sociale medier og digitalt indhold til de kanaler, I har adgang til. Lav en plan for indhold
- Pressemeddelelse, evt. i samarbejde med Psykiatrifonden
- Afdækning af lokal presse – jeres egen kommunikationsafdeling har kontakterne
- Hjemmeside
- Plakater, flyers, outdoor (NB! outdoor-kampagne eller plads i abribuser skal bookes i god tid)
- Er der lokale ambassadører, der kan hjælpe med at få dagen/ugen ud over rampen (sportsfolk, politikere, erhvervsfolk etc.)?

Hjælp til lokal annoncering

Fra centralt hold har vi i ABC for mental sundhed budget til digital annoncering i forbindelse med ABC-ugen og fællesskabsstafetterne – inkl. til de lokale arrangementer hos jer partnere. Derfor vil vi gerne hjælpe med betalt annoncering af jeres initiativer på ABC's Facebook og Instagram, hvor vi kan målrette annonceringen til jeres lokale områder og målgrupper. Så tag fat i Psykiatrifonden, hvis I har indhold eller opslag, I ønsker annoncering på fra ABC's kanaler.

Inspiration til aktiviteter

Hvis I afvikler konkrete aktiviteter lokalt, kan programmet for ABC-dagen/ugen fx være en blanding af aktiviteter, som I selv står for at afvikle, og aktiviteter, som eksterne partnere står bag. Følgende finder I lidt inspiration til aktiviteter, som evt. kan versioneres eller op- og nedskaleres, og som kan laves udendørs eller digitalt – så det kan afholdes trods corona. Man kan gøre noget aktivt, sammen og meningsfuldt på mange forskellige måder og niveauer.

Etape København – i år virtuelt for hele Danmark

DGI afholder årligt arrangementet "Etape København" over fem hverdagsaftener, hvor man løber fem etaper – ét maraton i alt. Etaperne afvikles på hver sin rute, med forskellig distance, i forskelligt terræn – og alt sammen med København som kulisse. Og på den sidste km har der tidligere også været en ABC-opbakkerzone, hvor familie og venner kunne heppe løberne i mål. På grund af corona-situationen i år blev løbet afviklet på en alternativ måde "hjemme" hos folk og med virtuelle tips, guides og præmieceremonier. På den måde kunne hele Danmark være med, og i alt løb 800 personer med på årets maraton.

[SE MERE HER](#)

Virtuelle løb et hit verden over

I april 2020 deltog over 31.000 danskere i det virtuelle motionsløb "Danmark Løber". Over hele verden er netop virtuelle løb kommet i fokus som en konsekvens af corona-krisen, og her har en dansk løbeekspert undersøgt trenden:

[SE MERE HER](#)

Online fællessang

Under corona-lockdown er den store succes med online fællessang ved tv-vært og dirigent Phillip Faber nok gået de færrestes næser forbi. Fællessang kan afholdes i forskellige formater – udenfor, inde eller hjemme i stuerne. ALSANG Online er et udpluk af sange fra den danske fællessangsskat med temaer om alt fra frihed og kærlighed til regnvejrl i november. Det er gratis at oprette en bruger og dermed få adgang til tekster, professionelt indspillet klaver- og sangakkompagnement samt artikler og opgaver til alle sangene.

[SE MERE HER](#)

”Skovbadning”

Hos FOF udbyder man kursusforløbet ”Japansk Skovbadning”. Skovbadning (Shinrin Yoku) har siden 80’erne været udbredt i Japan, hvor man har gjort sig gode erfaringer med, at opmærksomt nærvær i naturen er hjælpsom ved stress. Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores mentale sundhed, når vi opholder os i naturen, samt at ophold i naturen bl.a. styrker immunsystemet, sænker blodtrykket, reducerer stress samt øger ro og fordybelse. Skovbadningen indeholder simple nærvær-øvelser som meditation, stille gåtur, blide yogastræk og sansetræning – øvelser som alle kan være med til.

[SE MERE HER](#)

Naturen som arena for sundhedsfremmende indsatser

Hos ”Sunde borgere” finder I inspiration til at bruge naturen og udeliv i jeres kommunes sundhedsfremmende og forebyggende arbejde. Både i forhold til helt konkrete indsatser som fx rygestop i naturen og mere rammesættende som arena for at arbejde på tværs af afdelinger, forvaltningsområder og eksterne aktører som frivillige foreninger. Naturen kan nemlig noget helt særligt.

[SE MERE HER](#)

Friluftsoplevelser i den danske natur

Der er masser af muligheder for at få nye friluftsoplevelser i den danske natur. Lige meget om du er helt ny eller rutineret i det fri, kan du hos Friluftsrådet finde tips og tricks til aktiviteter, overnatning i naturen og meget mere.

[SE MERE HER](#)

”Nat i naturen” – sov ude

Det Danske Spejderkorps står bag en række aktiviteter og er meget udendørs på løb med poster og opgaver, de går på opdagelse i naturen, lærer at bruge naturen på en god måde, laver bål og sover i shelter eller i en hjemmelavet hængekøje. Den årlige begivenhed ”Sov ude” skifter i 2020 ham og bliver en del af den nationale kampagne ”Nat i naturen”, hvor der er fokus på oplevelser om natten, og alle kan være med.

[SE MERE HER](#)

Skoleklasser ud i naturen

Dansk Skoleidræt har lavet undervisningsforløbet "Ud i naturen". Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for natur eller sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser reflekterer over deres egen og andres sundhed ifm. oplevelser i og med naturen. Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning og inspirationskilde til de mange undervisere, der oplever det udfordrende at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

Se mere [HER](#) og [HER](#)

Corona-tilpassede øvelser

Som hjælp til at sætte skolen i bevægelse har Dansk Skoleidræt udarbejdet og indsamlet en lang række øvelser, der kan bruges i de forskellige fag – både inde i klasselokalet og ude i skolegården. De fleste øvelser kan med små ændringer tilpasses andre fag og klassetrin. Rigtig mange af øvelserne er tilpasset Sundhedsstyrelsens retningslinjer for opstart under corona-krisen.

[SE MERE HER](#)

Natur-tips i kommunen

Som kommune kan man også sætte fokus på aktiviteter i naturen ved at udvælge og kommunikere de konkrete lokale muligheder til borgerne. Fx "Her er de 10 bedste naturoplevelser tæt på dig".

Skovfitness

En måde at aktivere borgerne i naturen kan også være at sætte tips og tricks op til træning rundt omkring i naturen. Fx under overskriften "skovfitness".



Samtalebobler

ABC-samtalebobler er baseret på et eksperiment fra samfundslaboratoriet Borgerlyst. Helt konkret udleverer man heliumballoner til byens borgere, hvorpå der er vedhæftet et ABC-samtalekort. Alle, der modtager en ballon, oplyses om ABC og opfordres til både selv at reflektere over spørgsmålet på kortet samt at gå i dialog med andre omkring det, der står på kortet. Tanken er, at alle, der bærer en ballon, er åben for dialog med andre mennesker. Man er velkommen til at bytte balloner, hvis man ønsker at skifte spørgsmål.

Download og print samtalekort [HER](#)

Samtalemenu

Samtalemenuen er en række spørgsmål, der er grafisk opstillet som et menukort. De kan sættes på bordet i menu-holdere eller deles ud som individuelle trykte menukort. Det er op til de deltagende selv, hvor meget de ønsker at engagere sig i at stille hinanden spørgsmål.

Download og print samtalemener [HER](#)

ABC-fællesskabsstafetter

Når krisen kradser, som vi ser det i denne tid med corona-epidemien, er det bl.a. i fællesskaberne, styrken til, at vi som samfund kan komme igennem og videre skal findes. Fællesskabsstafetten er et initiativ under partnerskabet ABC for mental sundhed. Idéen er født i Slagelse Kommune, der afviklede den for første gang i 2019. Med Fællesskabsstafetten blev hele kommunen over fem dage bundet sammen gennem en stafet, hvor foreninger og frivillige nåede ud i de fleste hjørner af kommunen og sammen transporterede en depeche båret af repræsentanter fra kommunens foreninger og fællesskaber. I alt blev depechen transporteret over 125 km af mere end 100 lokale fællesskaber.

SE MERE HER

I efteråret 2020 udbredes Fællesskabsstafetten til en række øvrige ABC-partnere, og i det følgende finder I inspiration til både planlægning, materialer og aktiviteter.

Præsentation og guide fra Slagelse Kommune

Slagelse Kommune har af flere omgang præsenteret, hvordan de har planlagt og afviklet en vellykket Fællesskabsstafet i uge 41 i 2019. Præsentationen samt guide til afholdelse af Fællesskabsstafet, udarbejdet af Slagelse Kommune, findes i Filkassen [HER](#).

1 pager om ABC og fællesskabsstafetten

Fællesskabsstafetten er afhængig af aktivering af en række lokale aktører. Til møder med disse eller andre relevante samarbejdspartnere kan I printe og udlevere denne 1 pager, som kort beskriver ABC for mental sundhed, og hvad Fællesskabsstafetten går ud på.

[SE MERE HER](#)



Logoer

Vi har til ABC Fællesskabsstafetterne lavet et fælles logo – som kan versioneres lokalt. Formatet er gennemgående det samme i alle logoerne, men rammen i logoet har skiftende form som de respektive kommunegrænser. Hvis man ikke allerede har fået lavet en lokal version af logoet, men ønsker det, så skriv endelig til Psykiatrifonden.



Albertslund Kommune



Gribskov Kommune



Odense Kommune



Frederiksberg Kommune



Vejle Kommune



Tønder Kommune

Materialer og skabeloner

Logoet kan bl.a. bruges til forskellige typer merchandise eller materialer til fællesskabsstafetten, fx t-shirts, muleposer eller børnetattoos – kun fantasien sætter grænser. Følgende har vi lavet en række eksempler på nogle af de ting, man kan overveje at få trykt lokalt. Hvis man ønsker at få lavet konkrete skabeloner eller lignende til trykkeriet, eller hvis man fx ønsker versioneret plakat eller postkort med egen tekst, så tag fat i Psykiatrifonden.



Forside



Bagside





Depeche

Den depeche, der skal transporteres rundt under Fællesskabstafetten, kan tage mange former. Vi hjælper meget gerne med designs og skabeloner, hvis det er relevant – og alternativt kan det give rigtig god mening fx at lave en lokal konkurrence om produktionen af depechen eller samarbejde med en produktionsskole, lokale håndværksfag eller andre kreative aktører.



Afslutning på Fællesskabsstafetterne

Det er i høj grad de lokale fællesskaber og initiativtagere, der sætter rammen for de konkrete aktiviteter, der skal foregå på ruten for fællesskabsstafetten. Derudover kan stafetten afsluttes i fællesskab – i Slagelse Kommune gjorde man det i 2019 med en større fællesspisning, oplæg og koncert. I 2020 er omstændighederne og mulighederne anderledes pga. corona, men den fælles afslutning kan afholdes på alternative måder. Her er et par eksempler til inspiration:

- Fællesspisning – i år med det tilladte forsamlingsantal og med den anbefalede afstand
- Udendørs eller indendørs picnic, hvor man sidder på tæpper med afstand. Her kunne man fx samarbejde med lokale leverandører om picnic-poser med mad og drikke
- Hvis budgettet er lavt, kan man overveje at samarbejde med nogle lokale food trucks, hvor de fremmødte selv kan købe mad, mens der evt. sørges for underholdningen fra kommunens side
- Deltagere i stafetten kan som en del af afslutningen optræde med noget eller facilitere en aktivitet
- Koncert med lokale musikere
- En form for ”markedsplads” (evt. udendørs), hvor alle deltagerne i stafetterne præsenterer deres fællesskab, forening eller lignende, og hvor de fremmødte kan snuse

Kontakt Psykiatrifonden

Hvis I har brug for sparring, lokale versioneringer af materialer eller har andre forespørgsler, så tag endelig fat i Psykiatrifonden.

Kontakt Sarah Vadgaard på
sv@psykiatrifonden.dk